

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

\_\_\_\_\_ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

## МЕНЮ

13 августа 2024 г.

### Сад 9 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	8,4	26,8	210	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	5,6	0,1	51	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	195	5,9	6,3	9,2	117	1
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>15,2</b>	<b>20,5</b>	<b>51,2</b>	<b>449</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			24,9	100	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>24,9</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4	2,4	13,8	93	6,9
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	100/100	11,3	8,1	19,3	194	2,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	16	0,1		0,4	2	1,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>636</b>	<b>18,2</b>	<b>11</b>	<b>65,1</b>	<b>429</b>	<b>11,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	9,8	8,2	5,5	135	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>10</b>	<b>8,3</b>	<b>19</b>	<b>189</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>43,4</b>	<b>39,8</b>	<b>160,2</b>	<b>1167</b>	<b>12,9</b>

повар \_\_\_\_\_ Грибова И.Г.